[BlinkistDE]

Die revolutionäre Kraft des Fühlens

Wie unsere Emotionen uns befreien
von Maria Sanchez



[Buch (Komplettfassung)]

Worum geht's

Negative Gefühle sind meist unerwünscht. Wir neigen dazu, sie zu ignorieren, zu unterdrücken oder sogar zu bekämpfen. Die Blinks zu Die revolutionäre Kraft des Fühlens (2019) erklären, warum wir damit aufhören müssen. Es wird Zeit, dass wir uns mit unseren Verletzungen und den unangenehmen Seiten unseres Selbst befassen, um uns endlich ganz zu fühlen.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die sich unsicher, zerrissen und unvollständig fühlen
Alle, die sich vor ungeliebten Seiten und Gefühlen drücken
Alle, die lernen wollen, sich selbst zu helfen

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Wer das Buch geschrieben hat

Maria Sanchez ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und hat sich auf die Behandlung von Essstörungen spezialisiert. Sie litt nach einer schweren Kindheit selbst unter den Folgen traumatischer Eindrücke und begriff, dass sie sich mit diesen Wunden befassen musste, um ganz zu heilen. Als Sachbuchautorin versucht sie, ihren Lesern mit Büchern wie Der innere Weg – Vom Essen und Leben wertvolle Techniken zur Selbsthilfe zu vermitteln.

Was drin ist für dich: Ein liebevoller Umgang mit deinen negativen Emotionen und Eigenschaften.

Wie glücklich bist du mit dir selbst? Einigermaßen? Im Großen und Ganzen zufrieden, aber natürlich gibt es noch vieles, was du an dir verbessern möchtest? Es wäre nur normal, wenn es dir so ginge, denn genau das bekommen wir tagein, tagaus vermittelt: Da geht noch was. Wir sollen unsere Potenziale entfalten und erfolgreicher, schöner und gesünder werden. Dass das auf Dauer ungemein anstrengend ist, überrascht wohl kaum. Schließlich suggeriert der ganze Optimierungswahn, dass mit uns etwas nicht stimme und wir permanent nach einer besseren Version von uns selbst streben müssten.

Diese Blinks sind eine Einladung zu einer anderen Perspektive auf dich selbst. Sie werfen keinen strafenden, sondern einen verständnisvollen Blick auf die vermeintlichen Schwächen: auf unterdrückte Gefühle und verbannte Teile deiner Persönlichkeit. Die Blinks erklären, warum der Schlüssel zur Zufriedenheit darin liegt, sich mit den negativen Gefühlen und ungeliebten Seiten deiner Persönlichkeit auseinanderzusetzen.

Du erfährst außerdem,

warum viele Selbsthilfemethoden an den falschen Stellen ansetzen,
wo sich dein „inneres Hoheitsgebiet“ befindet, und
wie du an das verbotene Kind in deinem Inneren herankommst.

Wir alle tragen eine Urwunde aus unserer Kindheit in uns.

Die Wurzeln unserer emotionalen und psychischen Probleme liegen oft in der Kindheit. Selbst wenn es sich nicht um tiefe Traumata handelt, können frühe schmerzhafte Erfahrungen Wunden hinterlassen. Die schwerste von ihnen ist die Urwunde.

Kinder brauchen die emotionale Resonanz und liebevolle Bestätigung ihrer Bezugspersonen. Gerade in den ersten Lebensjahren bedeuten ihnen ihre Eltern im wahrsten Sinne des Wortes die Welt. Dabei erfahren die Kleinen zwangsläufig, dass nicht alles an ihnen akzeptiert wird: Manche Verhaltensweisen und Wesenszüge werden durch Belohnung bestätigt, andere mit verschiedenen Formen von Ablehnung bestraft.

Diese Ablehnung ist bis zu einem gewissen Grad unvermeidbar, denn Eltern müssen Grenzen setzen. Sie tut aber trotzdem weh. Und so entsteht die Urwunde des Menschen: die Erfahrung, nicht in seiner seelischen Ganzheit angenommen zu werden. Um sich die

lebensnotwendige Zuwendung der Bezugspersonen trotzdem zu sichern, versucht er schon früh, sich von den unerwünschten Persönlichkeitsteilen zu trennen.

Die Urwunde ist die Wurzel der ersten existenziellen Unsicherheit. Sie ist der Ursprung der Angst, den sicheren Platz in der Gemeinschaft zu verlieren, wenn man ihre Erwartungen nicht erfüllt. Um dieser Bedrohung zu entkommen, spaltet sich das Selbst des jungen Menschen in zwei Teile: in ein geliebtes und ein ungeliebtes Kind.

Das geliebte Kind steht für all die Eigenschaften, die wir als erstrebenswert erfahren. Unsere Umwelt vermittelt uns von Anfang an, dass bestimmte Wesenszüge und Verhaltensweisen erwünscht sind: zum Beispiel Höflichkeit, Fröhlichkeit oder Strebsamkeit. Das ungeliebte Kind vereint all die unerwünschten Eigenschaften wie Aggression, Angst oder Schwäche.

Das Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit bringt Kinder dazu, sich mit dem geliebten Kind zu identifizieren. Sie wollen die Erwartungen ihrer Umwelt erfüllen und sich ihren Platz in der Welt sichern. So wird das geliebte Kind zum Kern der Ich-Identität.

Das ungeliebte Kind wird verstoßen und in die Tiefen des Unbewussten verdrängt. Das Problem ist nur, dass unsere Urwunde so nicht heilen kann.

Der ewige Konflikt mit dem ungeliebten Kind sorgt ein Leben lang für innere Unruhe.

Die Urwunde klafft auch dann noch, wenn wir längst erwachsen sind. Das liegt daran, dass wir ein Leben lang versuchen, das geliebte Kind zu sein und den Erwartungen unserer Umwelt zu entsprechen. Das hat gewaltige Auswirkungen auf unser Gefühlsleben.

Wir trainieren uns von klein auf an, gegen das ungeliebte Kind zu kämpfen. Der Wunsch, seine unerwünschten Makel auszugleichen, kann sogar regelrecht zur Sucht werden, sodass wir ständig nach Selbstoptimierung streben. Wir wollen immer besser sein, als wir sind: schlanker, stärker und erfolgreicher.

Dieser ständige Kampf ist eine Art emotionales Schutzprogramm: Wir bleiben stets in Bewegung, um uns weiter mit dem geliebten Kind in uns zu identifizieren und die Konfrontation mit der Urwunde zu vermeiden.

Das emotionale Schutzprogramm ist also eine natürliche Reaktion auf die Ängste unserer Kindheit – auf die existenzielle Bedrohung des Liebesentzugs und der Ausgrenzung. Das Problem ist nur, dass wir den Kampf nicht gewinnen können. Das ungeliebte Kind ist wohl oder übel ein Teil von uns und der lässt sich vielleicht unterdrücken oder leugnen, aber niemals auslöschen.

Selbst wenn wir ungesunde Süchte wie die Völlerei oder das Rauchen durch einen gesünderen Lebensstil ersetzen, bearbeiten wir dabei letztendlich nur Symptome. Das emotionale Schutzprogramm läuft im Hintergrund weiter: Wir versuchen noch immer, alles zu tun, um dem geliebten Teil unserer Persönlichkeit zu entsprechen.

Die Flucht vor der Urwunde ist anstrengend, belastend und frustrierend. Viele Menschen entwickeln Strategien, um sich Ablenkung zu verschaffen. Fernsehen und das Dauerstreaming von Serien sind die besten Beispiele. Wenn du das nächste Mal die Startseite von Netflix aufrufst, frag dich: Ist das die dringend nötige Auszeit vom Alltag oder kann ich einfach nur nicht mit mir allein sein?

In Wirklichkeit müssen wir tiefer ansetzen, um den ewigen Kampf gegen uns selbst zu überwinden. Wir müssen uns mit unserem ungeliebten Kind auseinandersetzen. Du ahnst es bereits: Das ist leichter gesagt als getan.

Das ungeliebte Kind in uns spaltet sich in zwei weitere Teile auf.

Kleinkinder sind den Regeln und Reaktionen der Erwachsenen ausgeliefert. Früher oder später erlebt dadurch jedes Kind einmal das schmerzhafte Gefühl von Ohnmacht, wenn es ungerecht behandelt wird. Das Erlebnis dieser Machtlosigkeit ist der Schlüssel zu den tieferen Ebenen unseres Wesens.

Das Ohnmachtsgefühl löst bei dem Kind einen wahren Wirbelsturm der Gefühle aus. Emotionen wie Angst und Wut schlagen wild durcheinander und überfordern es. Bei dem Versuch, die aufwühlenden Situationen trotzdem zu verarbeiten, unterteilt es seine Gefühle unbewusst in verschiedene Kategorien: in erlaubte, geduldete und verbotene Emotionen. Diese Emotionen lassen sich den bereits genannten Persönlichkeitsteilen zuordnen. Die erlaubten Emotionen entsprechen dem geliebten Kind, während die geduldeten und verbotenen Emotionen zum ungeliebten Kind gehören. Damit vereint das ungeliebte Kind zwei verschiedene Gefühlsebenen.

Die geduldeten Gefühle sind das Betriebssystem des emotionalen Schutzprogramms: Sie liegen in der schwammigen Grauzone der elterlichen Bestätigung. Die Hoffnung, diese Eigenschaften durch verzweifelte Anstrengung aufzuwerten, ist der Auslöser für den ewigen Kampf mit uns selbst. Bei den verbotenen Emotionen ist die Sache dagegen klar: Sie haben überhaupt keine Daseinsberechtigung. Sie sind nicht einmal mehr geduldet.

Solche Gefühle, zum Beispiel Rachsucht oder Gier, werden völlig abgespalten. Dadurch entsteht neben dem geduldeten ungeliebten Kind das verbotene ungeliebte Kind, das wir in die tiefsten Bewusstseinsebenen verbannen. Es zieht sich in die dunklen Schatten der Urwunde zurück.

Das macht die Auseinandersetzung mit dem verbotenen Kind schwer. Die Symptome des geduldeten ungeliebten Kindes können durchaus erfolgreich behandelt werden. Seine Ängste und Süchte sind immerhin sichtbar. Die Gefühle und Bedürfnisse des verbotenen ungeliebten Kindes dagegen sind für uns völlig unerreichbar.

Sanchez bezeichnet dieses Terrain auch als „inneres Hoheitsgebiet“. Die Urwunde wird zum letzten Zufluchtsort für unsere verbotenen ungeliebten Seiten. Hier leben diejenigen Teile unserer Seele weiter, die nach ihren zahlreichen Verletzungen niemandem mehr trauen. Sie

machen sich nur noch dann bemerkbar, wenn sie sich für ihre unerfüllten Bedürfnisse Ersatzbefriedigungen, zum Beispiel in Form von Süchten, schaffen.

Der entscheidende erste Schritt besteht darin, die Existenz dieses Hoheitsgebiets anzuerkennen. Mach dir bewusst, dass es nicht nur aus Verletzungen besteht, sondern auch aus unausgelebten Gefühlen wie Wut und Angst. Solche Emotionen können eine gewaltige Kraft entfalten, und genau diese Kraft gilt es zu erkunden.

Wenn du dein emotionales Schutzprogramm durchbrechen willst, musst du dich trauen, dich dieser Kraft zu stellen. Dann wird es richtig aufregend.

Wir brauchen keine Selbstoptimierung, sondern einen ehrlichen Umgang mit uns selbst.

Die Welt ist voller schlauer Tipps für den Umgang mit unerwünschten Gefühlen. Manche raten, sie wegzuatmen, andere, wir sollten uns durch Visualisierung zu besseren Menschen denken. Aber ist das – nach allem, was wir gerade erfahren haben – wirklich der richtige Umgang mit den ungeliebten Seiten unseres Selbst?

Bei solchen mentalen Tipps und Techniken werden die Konflikte nicht gelöst, sondern nur aufgeschoben. Im Grunde sind diese Ansätze sogar gewaltvoll, denn sie sprechen den negativen Gefühlen ihre Daseinsberechtigung ab. Sie hetzen uns gegen einen elementaren Teil unserer eigenen Persönlichkeit auf.

Das hat mit Liebe nichts zu tun. Sich selbst zu lieben, heißt nicht, sich ausschließlich auf das Gute an sich zu konzentrieren. Es bedeutet, nicht zu werten oder Partei zu ergreifen. Das allseits bekannte Ringen mit dem inneren Schweinehund ist zum Beispiel nichts anderes als eine Kriegserklärung. Das geliebte Kind in uns will dem ungeliebten an den Kragen.

Sanchez bezeichnet diese Ansätze als „Lösungsaktionismus“. Sie mögen kurzfristig Besserung bringen, aber langfristig sind sie nur Befehle unseres emotionalen Schutzprogramms. Sie werden einzig aus der Sicht des geliebten Kindes betrieben. In Wirklichkeit müssen wir uns allen Seiten unserer Seele zuwenden – also sowohl den geliebten als auch den ungeliebten.

Wenn du inneren Frieden finden willst, musst du die Bedürfnisse aller drei Kinder in dir anerkennen. Das geliebte Kind leidet unter dem ständigen Druck, die Erwartungen der Umwelt zu erfüllen. Es müht sich ab, um fleißig, liebenswürdig oder erfolgreich zu sein. Die beiden ungeliebten Kinder leiden unter der Dominanz des geliebten Kindes, in dessen Schatten sie verkümmern.

Ein liebevoller Umgang mit deinem ganzen Selbst verlangt nach echter „innerer Demokratie“, also nach einer unvoreingenommenen Anerkennung aller Persönlichkeitsteile und Bedürfnisse. Hör auf, das geliebte Kind zu bevorzugen und die ungeliebten Kinder in dir zu verurteilen. Das gibt dir die Chance, Verständnis und Mitgefühl für ihre Leiden zu entwickeln.

Wir bekommen ständig eingetrichtert, wir müssten unsere negativen Gefühle in den Griff bekommen. Aber was, wenn der Schlüssel zu wahrer innerer Ruhe und Stärke darin liegt, das Chaos in uns zuzulassen? Welche unerschlossenen Kräfte kannst du entfalten, wenn du wirklich ganz bist? Und vor allem: Wie genau stellst du das an?

Emotionale Wahrhaftigkeit erfordert eine besondere Art von Aufmerksamkeit.

Solange das geliebte Kind den Ton angibt, haben wir keinen Zugriff auf die verbannten Teile unserer Seele. Die Rückkehr zur Ganzheit muss also damit beginnen, dass wir uns seinem Einfluss entziehen.

Die Voraussetzung dafür ist, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf die emotionale Ebene lenken. Wir Menschen nehmen die Welt über vier verschiedene Ebenen wahr: physisch, emotional, mental und geistig.

Die physische Ebene umfasst körperliche Empfindungen wie Schmerz. Auf der emotionalen Ebene erleben wir Gefühle wie Wut, Angst oder Einsamkeit. Auf der mentalen Ebene spielt sich unser logisches und analytisches Denken ab. Über all diesen drei Ebenen steht die geistige Ebene, aus deren Sicht wir die Welt und uns selbst beobachten.

Die verborgenen Verletzungen der Seele befinden sich auf der emotionalen Ebene. Erwachsene leiden darunter, dass sie als Kinder vernachlässigt, verkannt oder erniedrigt wurden. Das Problem ist, dass wir die Symptome auf den falschen Ebenen angehen, zum Beispiel physisch durch Atemübungen, Massagen oder Sport.

Das mag kurzfristig ablenken, aber langfristig therapieren wir damit nur weiter im Schutzprogramm an unseren wahren Wunden vorbei. Wir arbeiten noch immer aus der Perspektive des geliebten Kindes. Wenn wir unseren unterdrückten Persönlichkeitsanteilen wirklich auf die Spur kommen wollen, müssen wir uns ihnen auf der emotionalen Ebene nähern.

Dafür sind zwei Dinge erforderlich: die emotionale Selbstbegleitung, die wir uns im nächsten Blink anschauen, und eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Damit ist gemeint, dass du kritisch hinterfragst, mit welcher Absicht du dich mit deinen Emotionen auseinandersetzt, um nicht automatisch aus der Warte des geliebten Kindes heraus zu handeln.

Nehmen wir zum Beispiel an, du willst nagenden Selbstzweifeln auf den Grund gehen, die dich ständig und überall hemmen. Frage dich zuallererst: „Will ich diese unerwünschten Gefühle eigentlich nur verändern oder loswerden?“ Ist dies der Fall, wird sich das ungeliebte Kind in dir ängstlich in die Schatten deiner Urwunde zurückziehen. Dabei muss es spüren, dass du es mit all seinen Verfehlungen annimmst. Nur dann wird es sich dir zeigen.

Werde zum emotionalen Experten im Umgang mit dir selbst.

Emotionale Demokratie, echte Selbstliebe, innerer Frieden – das klingt gut, oder? Der zweite Schritt auf dem Weg dorthin führt über die zuvor erwähnte emotionale Selbstbegleitung. Werde durch Geduld und Übung zum Gefühlsexperten im Umgang mit dir selbst.

Wir erinnern uns: Du willst dich den Verletzungen deines verbotenen ungeliebten Kindes zuwenden und endlich Zugang zu deinem inneren Hoheitsgebiet erlangen. Dafür musst du das Schutzprogramm und die Sichtweise des geliebten Kindes verlassen. Das bedeutet, dass du all die Teile deiner Persönlichkeit annehmen musst, die du zuvor immerzu verbannt hast.

Fang damit an, auch die unangenehmen Gefühle zuzulassen. Schiebe sie nicht gewaltsam weg, sondern gib ihnen Raum! Nimm dich selbst an die Hand, wenn dich etwas quält. Übe dich darin und werde zum Experten oder zur Expertin für deine eigenen Emotionen. Mach das zur Routine und du wirst sehen, dass du mit jedem Mal emotional stabiler wirst. Natürlich gibt es kein Patentrezept dafür, wie du das im Alltag praktisch anstellst, aber im nächsten Blink findest du die Basiskanal-Übung, die dir den Einstieg erleichtert.

Was dir auf jeden Fall helfen wird, ist ein duales Bewusstsein. Damit ist gemeint, dass du dich deinen inneren Konflikten zwar vorrangig auf der emotionalen Ebene stellst, die Begegnung aber zusätzlich auf der geistigen Ebene reflektierst. Maria Sanchez nennt das innere Prozessbegleitung: Du gibst deinen Gefühlen Raum und begleitest dich dabei mit wachem Verstand.

Angenommen, du leidest unter schwerer Verlustangst. Dann begibst du dich mutig in diese Angst hinein, bist dir der Emotion aber auf geistiger Ebene bewusst. Du kannst sie mit Worten beschreiben und in ihrem Kontext sehen, statt dich ihr hilflos auszuliefern. Mit einem solchen dualen Bewusstsein kannst du dich bei der Konfrontation aufmerksam begleiten, damit dich deine Gefühle nicht überrennen.

Sei aber vorsichtig: Die emotionale Selbstbegleitung ist in jedem Fall eine nützliche und hilfreiche Technik, aber manche Verletzungen sitzen so tief, dass du zusätzlich therapeutische Hilfe brauchst. Nutze dein duales Bewusstsein, um dir das einzugestehen und diese Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bist du bereit, dich als dein eigener Gefühlsprofi für die revolutionäre Kraft des Fühlens zu öffnen? Dann findest du im letzten Blink noch ein paar praktische Übungen.

Es gibt mehrere praktische Methoden, um dich in der emotionalen Selbstbegleitung zu üben.

Bei der ersten Übung geht es darum, deine Wahrnehmung dafür zu schulen, wann du dich im emotionalen Schutzprogramm befindest. Mit ihr gewöhnst du dir an, zu überprüfen, ob das geliebte und die ungeliebten Kinder in dir miteinander kämpfen.

Suche dir für die Übung einen Wochentag aus, an dem du genug Zeit und Ruhe hast. Du brauchst ein Aufnahmegerät, zum Beispiel die Sprachmemo-Funktion deines Smartphones,

oder einen Notizblock. Stelle dir dann einen Wecker, der alle sechzig Minuten klingelt. Halte anschließend bei jedem Weckerklingeln kurz inne und frage dich, ob du gerade einen inneren Zwiespalt spürst.

Falls zwei gegensätzliche Gefühle in dir wüten, erforsche, was sie wollen. Versuche, die konträren Wünsche oder Ängste in Worte zu fassen und in je einem Satz festzuhalten. Das kann dann so aussehen: Du spürst, dass eine der beiden Seiten unter Druck steht, weil du eine Frist im Nacken hast. Ihr Satz könnte lauten: „Ich habe Angst, dass ich das nicht schaffe."

Gleichzeitig spürst du, dass diese Angst vom anderen Teil in dir belächelt wird: „Stell dich nicht so an, das ist doch halb so wild." Du wirst merken, dass du einer der beiden Seiten automatisch mehr Gewicht gibst. Vielleicht bist du sogar von der anderen genervt. Erinnere dich in solchen Momenten daran, dass beide Gefühle ihre Berechtigung haben.

Eine weitere Übung für mehr Achtsamkeit ist die Basiskanal-Übung. Auch hier gilt Vorsicht: Manche Verletzungen können so tief sitzen, dass dich die Übung überfordert. Sei daher wachsam und brich ab, sobald du dich unwohl fühlst. Im Grunde geht es bei der Übung darum, nacheinander die verschiedenen Kanäle deiner Wahrnehmung zu erkunden.

Am besten lädst du dir dafür irgendeine „Gong-App" herunter. Das ist ein Meditations-Timer, der die Zeit in Intervalle teilt und dich mit jedem Gong in den nächsten Schritt der Übung führt – zum Beispiel alle zwei Minuten. Mach es dir bequem, atme ruhig und gleichmäßig und schließe die Augen. Stell dir dann vor, über deinem Kopf würde eine Satellitenschüssel schweben, über die du Signale empfangen kannst. Jedes Mal, wenn du ein klares Signal empfängst, benenne es laut und warte bis zum nächsten Gong.

Beginne mit dem Gedankenkanal: Woran denkst du? Was kommt dir in den Sinn? Widme dich dann deinem Hörkanal: Nimmst du Geräusche, Gesprächsfetzen oder sogar Musik wahr? Richte deine Aufmerksamkeit dann auf den Bildkanal: Was siehst du vor deinem inneren Auge? Anschließend konzentrierst du dich auf deinen Spürkanal: Wie fühlt sich dein Körper an? Fühlt er sich gut oder irgendwo unangenehm an? Nimmst du Gefühle wahr? Fühlst du dich heiter, zuversichtlich, einsam oder traurig?

Nimm dir hinterher Zeit, um die Übung zu reflektieren. Wie fühlst du dich jetzt, nach der Übung? Mach dir Notizen. Mit diesen beiden Übungen hast du bereits die ersten Schritte auf dem Weg zu einem ehrlichen und ganzheitlichen Umgang mit deinem Selbst unternommen!

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Eine der häufigsten Ursachen für innere Konflikte ist die unverheilte Urwunde – das Echo der frühkindlichen Erfahrung, als Mensch nicht mit allen Wesenszügen angenommen zu werden. Wenn du wirklich inneren Frieden finden willst, musst du dich dem ungeliebten Kind in dir stellen. Habe Mut, dich mit deinen verbotenen und unerwünschten Emotionen

auseinanderzusetzen. Mit der richtigen Einstellung und etwas Übung lernst du so, dich selbst in deiner Ganzheit anzunehmen.

Was du konkret umsetzen kannst:

Verabrede dich mit dir selbst.

Nimm dir immer mal wieder zwanzig Minuten Zeit für ein kurzes Date mit deinem Selbst. Such dir einen ruhigen Ort und lausche ungestört in dich hinein. Was geht dabei in dir vor? Genießt du diese Zeit? Ist das erholsam oder bist du unruhig, müde und abgelenkt? Falls ja, finde heraus, woran es liegen könnte, dass du nicht gut mit dir allein sein kannst.

Buch im Amazon Shop